

わたらの 健康とくすり



第144号

今月の内容

- 年間総目次
- 笑うこと泣くこと
- 口内炎のお薬について

ツワブキ（キク科）

本来は海岸の岩場に生える常緑の多年草ですが、つやのある丸い葉と晩秋から初頭に咲く黄色の花が美しいので、よく庭に植えられます。ツワブキの名はつやのあるフキのような葉から来ているようです。生の葉を火に焙ったり、熱湯に浸けたりして軟らかくしたものを腫れ物、打撲、火傷、歯茎の腫れなどに貼り付けるとかなり効果があるようです。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2007年12月発行

東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

茂木 徹

協 力 八王子薬剤師会

平成19年「わたしの健康とくすり」総目次

お読みになりたいものがございましたら、お気軽に職員にお申し付けください。
来年もよろしくお願い致します。

	疾患シリーズ	ちょっとお耳を	お薬Q&A
No.133	ノロウィルスとその予防	なし	痛みの種類と鎮痛剤
No.134	メタボリックシンドロームとは	中毒110番、携帯でもOK	なし
No.135	白濁したインスリンの振り方	アスタキサンチンについて	薬の名前（一般名と商品名）について
No.136	慢性腎臓病のチェック	体内時計と睡眠について	ワーファリン服用中に注意すべき食品は？
No.137	歯周病について	アンチエイジングと運動	アルファベットの意味はPart2
No.138	糖尿病予備軍	脂質異常症について	禁煙するための飲み薬
No.139	旅の10か条	大麦の効用	ドライアイに使う目薬
No.140	夏！！蚊に注意	健康にいい大豆のちから	シップの貼り方Part1
No.141	腎臓、肝臓とお薬の関係	入浴の効果	シップの貼り方Part2
No.142	珈琲薬理学	かぼちゃのパワー	シップの貼り方Part3
No.143	風邪の予防に手洗い、うがい	冷え性解消法	薬の名前の変更について
No.144	年間総目次	笑うこと泣くこと	口内炎のお薬について



ちょっとお耳を……

笑うこと泣くこと

感情表現として対極に位置する笑いと泣き。笑うことは健康に良く、泣くことは体に悪いと思われている方も多いのではないのでしょうか。今回は「笑うことと泣くこと」をテーマにお話したいと思います。

①笑うこと

笑いはストレスを解消し、人間関係もスムーズにします。しかし笑いの効果はそれだけではありません。

最近では、笑いの健康効果が注目され、病院や介護の現場でも取り入れられています。ある病院でがん患者に漫才を聞かせ、笑う前と後の血液を調べた結果、笑うと、がん細胞を食い殺すNK（ナチュラルキラー）細胞が増加し、免疫力が高まったという報告があります。

そのほかにも、横隔膜などの呼吸筋を刺激して心臓、循環器系の働きを助けます。大笑いすると1分間の呼吸量が最大4倍に増え、血行促進、血液の浄化、内臓の強化にもつながります。

②泣くこと

いくら笑うことが健康に良いと分かっているとしても、どうしても笑うことができないときもあります。また、悲しいことや辛いことが続くと、心が疲労してしまいます。

そんなときは、「大人は泣かない」と肩ひじ張らずに、おもいきり泣きましょう。私達は感情を抑制する行為を繰り返すことで知らないうちにストレスをためています。泣くことが体に悪いのではなく、泣くことを我慢してしまうことが体に良くないのです。自分の感情に正直に従い、泣くことにより、感情を解放し、心がリセットされます。そして、涙にはストレス物質を排出する役目があるため、気分がスッキリします。悔しいとき、怒っているときの涙は交感神経を刺激し、感情が高ぶりますが、嬉しいとき、悲しいときの涙は副交感神経を刺激するので、リラックスできます。

特別なことをしなくても、普段の生活の中でできる「笑うことと泣くこと」は体も心も気持ちよくしてくれます。映画や本、音楽など自分が笑えるもの、泣けるものを見つけ、ストレスがたまったときにはおもいきり笑って泣いて発散させましょう。大人は子供と違って、ところかまわず突然泣くわけにはいかないでしょうから、自分なりに泣ける場所を見つけておくことも大切かもしれません。



おくすりQ&A

口内炎のお薬について教えてください

口内炎とは舌、歯ぐき、ほほの内側などの口内の粘膜にできる炎症性疾患の総称です。痛みや出血、腫れ、口が動かしにくいといった症状が現れます。

口内炎の原因には、歯ブラシがぶつかる、誤って口内を噛むなどの粘膜への物理的刺激、偏食などによる鉄分やビタミン不足、ウイルス・カビ・細菌による感染、自己免疫異常の病気、薬物アレルギー、ストレスや睡眠不足などが考えられます。

◆口内炎の種類

アフタ性口内炎：中央が浅くくぼんだ白っぽい潰瘍ができ、強い痛みを感じます。1～2週間ほどで完治しますが、再発を繰り返すこともあります。最も一般的な口内炎です。

カタル性口内炎：自分の歯、入れ歯、歯列矯正装置などがあたる事などにより、口の粘膜が赤く腫れる口内炎です。

ウイルス性口内炎：ヘルペスウイルスなどが原因で粘膜に水疱ができ、破れてびらんや潰瘍になるものです。

◆口内炎に使うお薬

口内炎の治療には口腔用軟膏、貼付型錠剤、トローチ、うがい薬などが使われます。カビやウイルスによる口内炎の場合は口内炎の薬を使うと悪化することがあるので受診して医師の指示に従いましょう。

口腔用軟膏：口内炎の**炎症**や**痛み**をやわらげます。口内の粘膜に付着して患部を**保護**する作用もありますが、食事などによりとれてしまうので歯磨き後や寝る前に使うと効果的です。患部の面積が大きく、複数ある場合に有効です。

貼付型錠剤：口内炎の**炎症**や**痛み**をやわらげます。錠剤を貼りつけることで患部を**保護**します。口腔用軟膏に比べてとれにくいのでより長い時間作用が続きます。

トローチ：お薬によって作用は様々ですが、口の中でお薬を溶かすことで**消毒**、**消炎**などの作用があります。

うがい薬：口の中の**消毒**、**消炎**などの作用があります。

◆症状を悪化させないためにも

- ① 辛いもの、酸味の強いものなどの刺激物を避ける。
- ② うがい・歯磨きをして口の中を清潔に保つ。
- ③ 睡眠を十分にとり、ゆっくり休養する。
- ④ 緑黄色野菜、ビタミンB群やCを含む食品を積極的に摂取する。



口内炎はほとんどが1～2週間ほどで治りますが、2週間以上たっても良くならない場合や症状がひどい場合は、他の病気が原因となっている可能性もあるので耳鼻科や歯科を受診しましょう。